



# 笑顔でつながる楽しいマイティ



## マイティウェルネスクラブ・タイムスケジュール 2020.7月～2020.11月(大人用)

月	火	水	木	金	土
10:30 ミットウォーク 岡部	脂肪バイバイ 斎藤		アクアコンバット 岡部		
11:00 初級 斎藤	フリーウォーク フリースイム	フリーウォーク フリースイム	初級 岡部	フリーウォーク フリースイム	
11:30 中級 樽川	上級 岡部		中級 斎藤	上級 樽川	フリーウォーク フリースイム フリーフィン
12:00 水中バレー 岡部	アクアウォーク 樽川		アクアジョギング 樽川		
12:30 フリー フィン	フリー フィン	フリー フィン	フリー フィン	フリー フィン	

※13:15には更衣室を退室していただけますよう、ご協力をお願いします。

都合によりプログラム・担当者の変更がある場合がございます。ご了承下さい。

19:00 アクアウォーク 鈴木		アクアジョギング 斎藤		ヌードル 鈴木	
19:30 初級 渡辺	フリーウォーク フリースイム	初級 渡辺	フリーウォーク フリースイム	初級 斎藤	フリーウォーク フリースイム
20:00 中級 渡辺		中級 渡辺		中級 斎藤	
20:30 上級 鈴木		メニュー マスターズ		メニュー マスターズ	
21:00 フリー フィン		フリー フィン		フリー フィン	

※21:15には更衣室を退室、21:30には退館していただけますようご協力をお願いします。

### クラブ利用時間

午前 月曜日～土曜日  
午後 月・水・金曜日

※  はご利用できない時間となります。

10:30(土曜は11:00)～13:00(13:15更衣室 退室)  
19:00～ 21:00(21:30 退館)  
※火、木、土の夜のご利用はできません。

休館日 日曜日・祝祭日・月末29日以降は休館日となります。

### プールサイドでの飲料水について

プールサイドへの持ち込みはプール水が汚れない水のみとさせていただきます。お茶・スポーツ飲料は今まで通り、採暖室前や更衣室でお願い致します。また、プールサイドに持ち込みは、容器が密閉出来るものに限らせて頂きます。皆様により快適にご利用出来ます様、ご協力お願い致します。



ペットボトル・水筒等  
密閉出来るもの



タンブラー・コップ等の  
中身のこぼれるやすいもの



## ★ご案内★

# プールレッスン・システム

(7月～11月)



《アクアレッスン》 強度★ アクアレッスン 各 30分

★ アクアウォーク …初めての方にも安心水中歩行。下半身を中心に効果があります！

★★ アクアジョギング…水の中でも楽しくジョギング！膝・腰に不安のある方も安心！心肺機能UP！

★★★アクアコンバット…水中ボクササイズ。音楽に合わせて水をパンチ・キック！倒せ脂肪！

★★ 脂肪ばいばい …身体の余分な脂肪をシェイプアップ!!

★★ ミットウォーク …アクアミットをつけて、水の抵抗を利用し、バリエーション豊かに歩きます。

★ 水中バレー …ビーチボールを使ってみんなで楽しく挑戦してみましょう☆

★★ アクアヌードル …浮き棒を使ったエクササイズです。

《スイムレッスン》 強度★ スイムレッスン 各30分

初級…水泳初心者からクロール、背泳ぎまでの初歩的レッスン

中級…クロール、背泳ぎのフォーム矯正、平泳ぎ・バタフライの導入

上級…4泳法の泳力向上を目指していく上級コース！

マスターズ…4泳法の泳力向上、マスターズ大会に向けたクラス(60分)



「水の特性」って知ってる？水中運動はイイこといっぱい！

### ★浮力★

浮力により肩まで水に浸かると体重は10分の1程度です。関節への負担も少なく運動が出来ます

また、浮いているだけでも気持ちいい！リラックス効果も！

### ★水圧★

水圧により毛細血管が刺激され、血液循環を促進！冷えやむくみは もちろん陸上に比べて心臓への負担も軽くなります。

### ★水温★

プール水温は体温より低く、エネルギー消費が陸上よりも増えます。また、体温保持のため体温調節機能が促進されます。

### ★抵抗★

空気よりも水の中は抵抗が大きいために効率が良く、個人の体力に合わせて動きを調整できるので無理なく運動できます。また全身を動かす事で大きな運動量を得ることができます。

### 《スイムレッスン運動強度の目安表》

- ★ …プール初心者の方でも安心のプログラム
- ★★ …少し慣れた方のための中級対象クラス
- ★★★…まだまだ上を目指す方の為の上級者クラス



### ※フィンの利用時間のご案内

月曜日～金曜日の12時30分～13時(30分)

月、水、金曜日の20時30分～21時(30分)

土曜日の11時～13時(120分)



●プログラムは、4ヶ月に1度リニューアルさせていただきます。レッスン開始後、5分以上経過した場合はレッスン参加をご遠慮ください。

## お知らせ

☆スケジュール変更☆

毎週日曜日が休館日とまりました。お間違えの無いようお願い致します。

※今回のプログラムは7月～11月の5ヶ月間とさせていただきます。

12月以降に関しては、4ヶ月に1度リニューアル致します。

★重要★「皆さんに楽しく利用して頂く為に」  
クラブの運営は多くの利用者で成り立っております。  
他利用者の方の迷惑になる行為等はおやめください。



## マイティウェルネスクラブ

〒962-0021 福島県須賀川市館取町43番地

Tel 0248-76-3939

Fax 0248-73-4579

